ROK I. KRAKÓW, LUTY 1926. Nr. 1.

HIGJENA ŻYCIA

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY
HIGJENIE, PRZYRODOLECZNICTWU, ZIELARSTWU.
REDAKTOR i WYDAWCA: Dr. STANISŁAW BREYER, KRAKÓW, WOLSKA L. 36.



ZIELARSTWO W POLSCE.

W Polsce, tak zresztą jak na całym świecie, leczono ziołami od niepamiętnych czasów. Najdawniejsze pomniki literatury naszej zawierają bardzo liczne dzieła z dziedziny zielarstwa: Zielniki, Szymona z Łowicza (1532), Falimierza (1534), Marcina z Urzędowa (1595), Syreniusza (1613) imponują rozmiarami, prześlicznymi drzeworytami i bardzo popularnie i praktycznie ujętym opisem krajowych i zagranicznych ziół leczniczych. Od tego czasu wydano u nas mnóstwo prac z tej dziedziny, lecz te nie dorównują tamtym ani rozmiarami, ani starannością wydania. Warto wspomnieć, że w połowie XVII wieku były u nas dwa ogrody botaniczne, poświęcone przedewszystkiem ziołom leczniczym, t. j. w Warszawie i Gdańsku, wówczas, gdy w całej Europie było zaledwie pięć tego rodzaju ogrodów. Upadek państwowości podkopał i zielarstwo polskie, a rozwój przemysłu chemiczno-farmaceutycznego dokonał reszty. Czy z korzyścią dla lecznictwa? Czy obecnie stosowane w lecznictwie przetwory chemiczne są w stanie zastąpić zioła lecznicze? Sądzimy, że nie i że długo jeszcze chemia nie dorówna pod tym względem naturze, która tak, jak nam dostarcza pożywienia, taksamo wytwarza gotowe i najskuteczniejsze środki lecznicze.

Jakże jednak ma się sprawa z zielarstwem polskiem obecnie? Oto tak, że, jak nas poinformował jeden z najlepszych znawców zielarstwa p. dyr. St. Tylicki, przywozimy z zagranicy rocznie za 6 do 8 miljonów złotych ziół leczniczych, a ponadto za 12 do 15 miljonów gotowych przetworów roślinnych, a nie wywozimy prawie nic, chociaż moglibyśmy wywozić co najmniej za 30 do 40 miljonów złotych, czyli, że przez własne niedbalstwo tracimy co najmniej 50 miljonów złotych rocznie.

Jest jednak nadzieja zmiany na lepsze: Warszawska Spółka Akc. „Planta“, rozporządzająca olbrzymim kompleksem budynków fabrycznych przy ul. Chłodnej 43, ponadto oddziałem fabryczno-chemicznym w Toruniu (ul. Mickiewicza 30) zabrała się, po chwilowym zastoju wojennym, energicznie do pracy: Posiada już obecnie własne plantacje, organizuje zbiory i zakupuje rośliny lecznicze, dziko rosnące, dostarcza nasion i sadzonek, ziół do aptek i drogeryj, zakłada plantacje roślin przemysłowo-aptecznych, przyjmuje do krajania i proszkowania zioła i wszelkie inne produkty. Celem praktycznego nauczania uprawy i zbierania ziół leczniczych, dostarcza kompletów nasion i sadzonek kilkudziesięciu najważniejszych gatunków, plan ogródka i trzy odnośne podręczniki (65 zł z przesyłką i opakowaniem. Adres: Warszawa, ul. Cłodna 43).

Redakcja **„Higjeny Życia“**, której jednem z zadań jest szerzenie przyrodolecznictwa, a więc i leczenia ziołami, utworzy, prawdopodobnie już w numerze marcowym, osobny dodatek, poświęcony wyłącznie krajowemu zielarstwu.

ROK I. KRAKÓW, LUTY 1926. Nr 1.

HIGJENA ŻYCIA

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY
HIGJENIE, PRZYRODOLECZNICTWU, ZIELARSTWU.

REDAKTOR I WYDAWCA: DR MED. STANISŁAW BREYER,
KRAKÓW, UL. WOLSKA L. 36.

PRZEDPŁATA: kwartalna 2 zł., półroczna 4 zł., roczna 8 zł., zagranicą o 50% więcej.
CENY OGŁOSZEŃ: Cała strona 120 zł., ½ str. 70 zł., ¼ str. 40 zł., ⅛ str. 20 zł. Pierwsza strona o 50% drożej

TREŚĆ NUMERU PIERWSZEGO: Nasze zamiary i cele. — Parowe łaźnie i apteczki domowe w dawnej Polsce. — Myśli i aforyzmy. — Z higjeny i przyrodolecznictwa. — Poradnik lekarski. — Drugi arkusz „Now. Lekarza Dom".

Nasze zamiary.

Nasze zamiary określone są, w najogólniejszy sposób, w tytule pisma: A więc celem naszym, w pierwszym rzędzie, będzie szerzenie znajomości higjeny, lecz nie tej higjeny, która toczy beznadziejną walkę z bakterjami, i radaby wytępić wszelkie złośliwe drobnoustroje, na całej kuli ziemskiej, nie tej, która uzyskuje krótkotrwałą odporność, kosztem całości, nie tej, która kropi zalegające po kątach nieczystości karbolem i sublimatem, lecz tej, która przedewszystkiem stara się wzmocnić organizm i wytworzyć w nim naturalną wszechstronną odporność, czyli t. zw. kwitnące zdrowie.

Celem naszym będzie ponadto szerzenie racjonalnego lecznictwa, które nie może żadną miarą polegać, ani na zwalczaniu objawów chorobowych, które przecież nie są niczem innem, jak wyrazem mobilizacji samoobronnych sił organizmu, ani na ustawicznem wyręczaniu organizmu w jego działaniu samoczynnem, samoleczniczem. Zabijając we krwi bakterje, wprowadzając gotowe przeciwtrutki, i środki zastępcze, jak wyciągi gruczołowe i t. p. postępujemy jak nierozsądny nauczyciel, wypracowujący uczniowi wszystkie zadania; powodujemy przez to rozleniwienie organizmu i tem groźniejszy przebieg wszelkich późniejszych chorób. Szerzyć będziemy lecznictwo, polegające przedewszystkiem na wzmocnieniu organizmu i pobudzeniu do energicznej samoobrony: tak właśnie działają środki przyrodolecznicze i homeopatyczne.

Celem naszym będzie wreszcie rozwój zielarstwa polskiego, tj. uprawy, zbierania i przeróbki krajowych ziół leczniczych. Na zioła zagraniczne wydajemy corocznie miljony złotych, chociaż mamy u siebie ziół taką obfitość, że moglibyśmy je wywozić zagranicę. Różne przyczyny złożyły się na to, że tego dotychczas nie czynimy, a nawet własnych potrzeb zaspokoić nie potrafimy, między innemi powoduje to także brak poparcia ze strony naszych władz państwowych. Przed rokiem byliśmy z Dyrektorem warszawskiej „Planty" u kilku referentów ministerjalnych, w sprawie

krajowych mieszanek ziołowych i otrzymaliśmy odpowiedź, że ministerjum jest zasadniczo przeciwne tego rodzaju koncesjom i że jest bardzo mała nadzieja, byśmy ją otrzymali, ponieważ mieszanki ziołowe nie mają cech specyfików, wnoszących do lecznictwa nowe wartości. Nie umiano nam jednak odpowiedzieć, czem się różnią nasze mieszanki od różnych zagranicznych, które otrzymały pozwolenie, jak np. „Zioła z gór Harzu“, Zioła Dra Lauera“, „Djetyczne Wiedeńskie“ i t. p., lub bezwartościowe zagraniczne mieszaniny chemiczne. Czyż np. mieszanina tiokolu z syrupem ma większą wartość naukową od mieszaniny babki z podbiałem?

Tego rodzaju rozporządzenia utrudniają konkurencję z surowcem zagranicznym, o wiele tańszym od krajowego, który może współzawodniczyć z zagranicznym jedynie w formie gotowych, nieco droższych mieszanek ziołowych. Rozporządzenie to, dotyczące mieszanek ziołowych, wydane przed laty, przez ministra Chodźkę, musi być zmienione, nie tylko bowiem nie osiąga swego celu, lecz ponadto krępuje rozwój krajowego zielarstwa. Gdybyśmy byli wówczas uzyskali pozwolenie na wyrób mieszanek krajowych, wyparlibyśmy już do dnia dzisiejszego, mieszanki zagraniczne, a nawet wywozilibyśmy nasze mieszanki do Ameryki i Rosji! Gdyby nam wówczas nie robiono trudności, mielibyśmy z wiosną, w okolicy Krakowa, kilka gospodarstw wiejskich, poświęconych wyłącznie uprawie ziół leczniczych.

Czas więc najwyższy, by władze nasze pomyślały o zniesieniu, lub zmienieniu owego krępującego przemysł zielarski paragrafu!

Z powodu różnic w zapatrywaniach wśród członków redakcji „Sztuki Życia“ zawiesiliśmy to pismo, a na jego miejsce wydawać będziemy „Higjenę Życia“. Sądzimy, że właśnie ten kierunek pisma będzie więcej odpowiadać życzeniom naszych czytelników. Rozmiary musieliśmy na razie zmniejszyć i obniżyliśmy wskutek tego przedpłatę na 2 złote kwartalnie. Jeśli jednak znajdziemy większe poparcie, niż dotychczas, i pozyskamy większą ilość prenumeratorów, powiększymy rozmiary pisma, bez podnoszenia przedpłaty. W dalszym ciągu drukować będziemy „Nowy Lekarz Domowy“, potem „Opis ziół i roślin krajowych i ich znaczenie w lecznictwie i przemyśle“. Pierwszy arkusz „Nowego Lekarza Domowego“ znajduje się w pierwszym (i ostatnim) numerze „Sztuki Życia“.

Łaźnie parowe i apteczki domowe w dawnej Polsce.

Historyk sztuki lekarskiej w Polsce, L. Gąsiorowski, pisze co następuje:

Łaźnie były już od dawnego czasu Słowianom znane, czego dowodzi podanie kronikarza Nestora, o św. Andrzeju, apostole Rusi, w tych słowach zawarte: „Poszedłszy Św. Andrzej w górę rzeki Dniepru, przybył do Słowian, gdzie Nowogród leży. Tam widział obyczaje mieszkańców, jako się w łaźniach myją i winnikami chłoszczą i dziwił się temu. Stamtąd przeszedł do Waregów, a od nich do Rzymu się udał, gdzie opowiadał, ile ludzi nawrócił, ile rzeczy widział. „Gdym przybył do krajów słowiańskich — mówił, — widziałem w nich rzeczy dziwne, widziałem banie drewniane, a w nich piece kamienne, które mocno rozpalają, zewłóczą się do naga, polewają się ciepłą wodą, i winnikiem się chłoszczą, tak mocno, iż ledwie żywi wychodzą. Lecz wy-

szedłszy, polewają się wodą zimną, która ich ożywia i tak codzień czynią. Nikt zaś ich nie chłosta, tylko sami siebie. Słysząc to Rzymianie, dziwili się zwyczajowi takiemu".

„Z opisu Nestora widzimy, iż to były łaźnie parowe, dotąd jeszcze u niektórych narodów słowiańskich używane. Zwyczaj ten powszechny był także u Polaków, jak nas o tem dzieje przekonują. Dlaczego, późniejszymi czasy zostały łaźnie w Polsce w zupełności zaniechane, przetrwawszy tyle wieków i tyle wieków utrzymując lud w zdrowiu? Możnaby to w ten sposób wytłumaczyć, że za sprowadzeniem z obcych krajów, królów do Polski, zaprowadzono także obce zwyczaje, którym dawne polskie ustępując, poszły z czasem w zupełne zapomnienie. Są jednakowoż dowody, że jeszcze za panowania Jana III, Polacy łaźni używali, gdyż lekarz jego nadworny, anglik Konnor o takowych czyni wzmiankę. W Poznaniu były jeszcze na początku XIX wieku. Łaźnie rozmaicie u nas nazywano, jako to: potnikami, suchą wanną, kąpielą parową. Używanie ich w Polsce rozciągało się od tronu, aż do chatki ubogiego wieśniaka. Były nawet prawa ustanowione, względem łaźni publicznych, w których ubóstwo, o pewnym czasie, bezpłatnie się kąpać mogło. Każde miasto i każda wieś posiadała łaźnie publiczne dla uczniów i dla ubogich, majętni zaś mieli dla siebie osobne.

„Co do urządzeń łaźni, rzecz się tak miała: W każdej łaźni (był zwykle drewniane) znajdował się piec kamienny, który, gdy był rozpalony i wodą polewany, siłę pary wydawał. Tej pary, rozebrawszy się kąpiący do naga, używali siedząc, podług wytrzymania, na wyższych lub niższych stopniach łaźni. Albo też kładziono kamienie w rzeczone piece, które rozpaliwszy do czerwoności, lano na nie wodą, przez co również moc pary powstawała. Przyczem siekli się winnikiem, czyli miotełkami z brzozowych rózg, które także chrustukiem, czyli chrostnikiem łaziebnym nazywano. Nacierano ciało solą, myto ługiem, wódką z mydłem, wcierano rozmaite maści, przystawiano bańki i t. p. Górnicki w Dworzaninie Polskim pisze: „Ten świat jest, moim zdaniem, jako pospolita łaźnia, albowiem jako do łaźni pospolitej kto wnijdzie, ten musi cierpieć wiele niewczasów, gdzie jeden się maże gorzałką z mydłem, drugi maścią od urazu, więc ten puszcza bańki, a ów zasię siecze się winnikiem, zasię jeden woła: zalej, a drugiby rad, żeby drzwi uchylono".

Możniejsi używali do nacierania wytworniejszych maści, a dla utrzymania płci pięknej, namaszczano ciało jajami i lipcem.

Niemiec Tomasz Fritsch pisze o Polakach, jeszcze z roku 1700, co następuje: „Pomimo, że w Polsce jest bardzo zimno, ma niemal każdy dwór izbę łaziebną. Także w każdem mieście i w każdej wiosce, znajdują się publiczne łazienki, w których się nawet najuboższy, tak zimą jak i latem, kąpać może. Tym to częstym kąpielom należy przypisać, że w Polsce, niemal nie napotyka się wcale, tak częstych gdzieindziej, wyprysków, u dzieci, na twarzy i głowie".

O apteczkach domowych pisze Gołębiowski, co następuje: „Apteczki domowe, najdawniejszych to czasów zabytek, ugruntowany na tem, że właściciel był ojcem rodziny, domowników i kmiotków, czuwał nad ich potrzebami i zdrowiem. Wszakże ta część gospodarstwa domowego była udziałem kobiet: pani, córek, krewnych, albo poważnej ochmistrzyni. Lekarzy nie było, o poratunek udawano się do dworu, trzeba więc było mieć wielkie zapasy. Zwykle z dwóch działów takie apteczki się składały: pierwszy dla zdrowia, drugi dla wygody, lub przyjemności. Pierwszy zawierał: Syreniusza, Marcina z Urzędowa, lub inny zielnik, który przed sobą

mając. (już zapewne i rychlej tak było, gdyż mamy wiadomości o dawnych księgach ojczystych), przewertowawszy go nie raz. umiejąc go prawie na pamięć, gdzie go nie było, to z przepisów, lub bieglejsza — z głowy. od wiosny aż do późnej jesieni, to na alembiku pędziła wody. wódki, smarzyła sadło, zbierała tłuszcze, robiła dryakwie, octy, suszyła kwiaty, liście, owoce, korzenie. Z królestwa zwierzęcego bywały wody i wódki, z roślin, od wonnej kowalji począwszy, i róży, aż do bławatków, dzięgla, ruty, piołunu, ile ich tylko która znać mogła, lub wyczytać, albo zasłyszeć od kogo. Nie zapomniano tu wody marcowej, z śniegu stopnionej, płeć piękną utrzymującej, lub chroniącej od piegów pierwszej wody deszczowej, albo w czasie grzmotów zebranej. Sadła i tłustości były: psie, ze świń, gęsi, niedźwiedzi, borsuków, zajęcy i lisów. Dryakwie z wszelkich gadów: żab, jaszczurek, śmielsze robiły w domu, albo sprowadzano weneckie. Octy, nadewszystko malinowe, konwaljowe, fijołkowe, berberysowe, porzeczkowe i t. d., musiały być koniecznie i zioła wszelkiego rodzaju, to całkowicie suszone, to części ich, którym przyznawano skutek. Dziewczęta dworskie, i z gromady za nagrodą i myśliwi dostarczali wszystkiego. U wielkich panów był doktór, cyrulik do ran, aptekarz, golarz, czyli balwierz, łaziebnik, utrzymujący porządek łaźni pańskiej i czeladnej, który w niej ogień utrzymywał. Oto mamy w krótkości opis urządzeń dworów polskich dawnych, we względzie lekarskim, które, że były chwalebniejsze, jak pod ten czas, nikt nie zaprzeczy".

Zaiste wartoby pomyśleć nad tem, czyby nie należało powrócić pod wielu względami, do zwyczajów naszych „nieoświeconych" pradziadów!

Myśli i aforyzmy.

Gdy w smutku i zwątpieniu staramy się ujrzeć choć jeden punkcik jasny, zbliżmy się do niego, a zamieni się w wyjście na szerokie pola radości i optymizmu.

* * *

Promienie słońca, radość istnienia, miłość wszechrzeczy: oto sposób na rozpędzenie chmur pesymizmu.

* * *

Czyż nie jesteśmy bogaci? Mamy cudny firmament nad głową, usłoneczniony lub przetykany gwiazdy srebrnymi; mamy rozległe kobierce pól ukwieconych, mamy powietrze wonne, i koncerty wspaniałe, wykonane przez mieszkańców pól i lasów. I wodę przeczystą, w której znajdujemy pokrzepienie ciała, mamy własną wolę, by dobrze czynić, mamy uśmiech, który zjednywa nam miłość ludzką. Tylko trzeba chcieć!

* * *

Największą siłą Polaka jest optymizm, byle go rozwinąć, w najszlachetniejszem tego wyrazu, znaczeniu.

* * *

Radość jest słońcem życia. Tak jak ono rozwija i barwi kwiaty, tak radość wiedzie do rozwoju myśli jasnych, zdrowych. Radością goimy rany

smutku, radością wskrzeszamy nadzieje, radością przepełniamy miody Bożej myśli, gdy wracają z sfer dalekich i opadają na ziemskich falach piasku, myśli ludzkich. Bo w radości jest coś, co działa na ustrój krwi naszej, coś co mówi o życiu wiecznem, które optymizm rozświecił zorzami różowej jutrzenki. Wróćmy więc z padołu zwątpień i rozepnijmy skrzydła optymizmu, które nas wzniosą w dalsze rejony myśli i świata zadumy, najwspanialej złączone z wieczną radością dusz wyzwolonych.

* * *

Pesymizm jest tylko pokrywką ludzi małej wiary.

* * *

Optymizm jest promienny i dosięga swojem światłem do najtajniejszych ciemni duszy ludzkiej.

* * *

Optymizmem rozjaśnia się, jak pochodnią, drogę ziemską, która zawsze wzwyż prowadzi, gdy przeciwnie, pesymizm przypomina piwnicę zatęchłą, pełną niezdrowych wyziewów. *Czułka.*

Z Higjeny i Przyrodolecznictwa.

Kwas pruski w dymie tytuniowym. Już przed wielu laty wykryto, że w dymie tytuniowym znajduje się oprócz nikotyny, w dość znacznych ilościach kwas pruski. Ta najsilniejsza ze znanych trucizna, nie istnieje jako taka w tytuniu, lecz wytwarza się dopiero przy spalaniu; wykazał to Dr Habermann, docent Wyższej szkoły Technicznej w Bernie. W Ameryce wszczęto energiczną agitację przeciwko paleniu, zwłaszcza wśród młodzieży. Palenie tytuniu, jest, obok alkoholizmu, jedną z najważniejszych przyczyn współczesnego zwyrodnienia, a od zażywania morfiny różni się tylko mniejszą, lecz za to częstszą dawką środka znieczulającego. Nie należy zapominać, że wszelkie znieczulenie, poraża samoobronne siły organizmu i utrudnia walkę z szkodliwymi czynnikami. Czas już najwyższy, by i w naszem suchotniczem społeczeństwie pomyślano o walce z tym zgubnym nałogiem. Niestety dzieje się pod tym względem coraz gorzej, bo nawet, wolne od tego nałogu do niedawna kobiety, zaczynają palić nałogowo i zatruwać krew przyszłych pokoleń! Już sama myśl, o zdrowiu dzieci, powinna Was wstrzymać, od tego zgubnego nałogu!

Śmierć głodowa przy obfitem odżywianiu. Czy można umrzeć, odżywiając się obficie i pozornie prawidłowo? Otóż tak! A następuje to wówczas, jeśli brak w pożywieniu pierwiastków życiowych, czyli t. zw. witaminów, które po większej części zanikają w gotowaniu. Brak witaminów wywołuje stan, który uczeni nazwali wewnętrznym głodem, a który się objawia taksamo jak zwykłe wygłodzenie, a więc: zeszczupleniem, osłabieniem i wreszcie śmiercią. Dowiodły tego liczne próby na zwierzętach, którym podawano obfite pożywienie, pozbawione witaminów.

Powszechne zwyrodnienie. Statystyka, przeprowadzona w szkołach Berneńskich, wykazała, że na próchnicę zębów choruje 85% młodzieży, na przewlekły obrzęk gruczołów 34%, krzywicę 42%, i t. d. i t. d. Tak jest w kraju, gdzie bądź co bądź higjena publiczna jest wysoko rozwinięta

i każdy ma pomoc lekarską. Jakież są więc przyczyny tak zatrważających objawów? Z wszelką pewnością nieodpowiednie odżywienie. Nieodpowiednie, pomimo obfitości, w myśl powszechnie głoszonego hasła, by odżywiać się „dobrze". Rano po największej części trująca kawa, z przegotowanem, pozbawionem witaminów mlekiem, w południe bezwartościowy rosół, nadmiar mięsa, wieczorem znowu podniecająca herbata, wędliny, pozbawione witaminów tłuszcze zwierzęce i t. d. i t. d.: oto odżywienie niemal powszechne współczesnego pokolenia.

Pomarańcze środkiem leczniczym w grypie (influenzy). Angielscy lekarze donoszą, że pomarańcze działają dodatnio, we wszystkich chorobach gorączkowych. Ponadto działają zapobiegawczo, przeciwko chorobom zakaźnym i stanowią przytem znakomity środek odżywczy, zawierają bowiem, oprócz cukru i kwasów, liczne witaminy. Powinny pamiętać o tem nasze władze, nakładające wysokie cła na pomarańcze, pomimo, że tak trudno u nas o jakikolwiek owoc. Pamiętajmy, że owe dochody z cła będziemy musieli wydać, i to z lichwiarskim procentem, na szpitale, lekarstwa i utrzymanie chorych!

Pożywienie mięsne, czy jarskie? Uczeni angielscy obliczyli, że pożywienie jarskie przedłuża życie, przeciętnie o lat 15; na drugiem miejscu umieścili wczesne wstawanie, które przedłuża życie o lat 14. (N. W. J.)

Odżywianie w chorobach gorączkowych. Opitz, prof. uniwersytetu Freiburskiego, pisze w „Münch. Med. Wochenschrift": „Już od dawna przyszedłem do przekonania, że gorączkujących nie należy obficie odżywiać, ponieważ brak im dostatecznej ilości fermentów, potrzebnych do trawienia. Natomiast należy im dać pić dowoli, płyny bowiem przyczyniają się do wypłukania z organizmu pierwiastków szkodliwych! Tak więc i wzmożone pragnienie jest korzystnem dla chorego wyrazem działania samoobronnych sił organizmu!

Nadmierne odżywianie, uniemożliwia organizmowi przyswojenie sobie z pożywienia pierwiastków, do życia niezbędnych. Dlatego to post działa leczniczo i poprawia stan odżywienia: po tego rodzaju odpoczynku, tkanki rozpoczynają pracę, z tem większą energją. W świecie lekarskim odzywają się coraz liczniejsze głosy, że leczenie polega przedewszystkiem na odpowiedniej djecie i że lekarstwa mają znaczenie podrzędne. Prof. Opitz twierdzi, że post przyspiesza tworzenie się nowych komórek i pobudza organizm do energicznej samoobrony. Już oddawna wielu lekarzy przypisywało, tak częste tworzenie się złośliwych gazów, nadużyciu potraw mięsnych. Organizm, zatruty i pozbawiony sił samoobronnych, ulega w walce z czynnikami szkodliwymi. Rak, który się szerzy obecnie właśnie w krajach najbardziej cywilizowanych i najobficiej się odżywiających, jak Anglja i Ameryka, nie może być niczem innem, jak bujaniem lokalnem przedrażnionych tkanek, w osłabionem, z powodu braku higjeny osobniczej, otoczeniu (organizmie). Dlatego też leczenie raka powinno polegać przedewszystkiem na wzmocnieniu organizmu i pobudzeniu go do samoobrony. Wszelkie wycinanie i wypalanie podobne jest do wycinania złośliwego grzyba, w budynku wilgotnym. Grzyb zawsze powróci, o ile budynku nie uzdrowimy, t. j. nie wysuszymy.

Środek przeciw starzeniu się. Znany prof. fizjologji uniwersytetu w Chicago A. J. Carlson ogłasza, że wynalazł niezawodny środek przeciwko starzeniu się, o którym nawiasem mówiąc, my przyrodolekarze, wiedzieliśmy oddawna. Środkiem tym, zapewniającym długotrwałą młodość, ma być — post. Według doświadczeń prof. Carlsona działa piętnastodniowy post, w zadziwiający sposób, odmła-

dzająco. „Stwierdziłem — mówi — że post odmładza tkanki i czyni je odpornymi wobec szkodliwych czynników zewnętrznych".

Odkrycie prof. Carlsona wcale nas nie dziwi, wiedzieliśmy bowiem, że djeta jarska, post, a nawet niekiedy głodówka, usuwają zastarzałe zmiany chorobowe, a w chrobach ostrych skracają trwanie choroby do połowy. Dlatego to brak apetytu w chorobie jest korzystnem dla chorego wyrazem działania samoleczniczych sił organizmu, które w ten sposób oczyszczają tkanki z zalegających oddawna zanieczyszczeń i przywracają harmonję. A więc błędnie postępują ci wszyscy, którzy chorych, niemających apetytu, namawiają do obfitego pożywienia: jest to podobne do palenia w zanieczyszczonym piecu. Z drugiej strony istnieją jednak stany wyczerpania, w których post może być szkodliwy.

Masło, a pierwiastki życiowe. Lekarz duński Dr Blegvad stwierdził, że w latach, w których Dania zmuszoną była wywozić zagranicę niemal cały swój zapas masła i zastępowała je mięsem i innymi tłuszczami, wystąpiły u dzieci przeróżne zmiany chorobowe, między innymi także suche zapalenie oczu. Choroby te znikały w latach, w których wywóz masła ograniczono, a wzmagały się, gdy wywożono. Dr Blegvad przypisuje to, z całą stanowczością, brakowi witaminów, czyli pierwiastków życiowych, znajdujących się w wielkiej ilości w maśle, a których brak w innych tłuszczach.

A teraz maleńkie pytanie do przedstawicieli higjeny oficjalnej:

Czy mamy przetapiać masło, podobnie, jak nam zalecacie gotować mleko, owoce i t. d.? Czy też mamy spożywać je w stanie surowym? Jeśli je przetopimy, pozbędziemy się niezbędnych do życia pierwiastków życiowych i osłabieni, tem rychlej ulegniemy w walce z bakterjami, których przecie nie brak, nawet w jamach ciała. Co do gruźlicy, to już obecnie wiemy, że niemal każdy ją przechodzi i w ten sposób zdobywa odporność. Trzeba być logicznym i wreszcie wysnuć odpowiednie wnioski z odkryć naukowych!

Eukalyptus najskuteczniejszym leczniczym środkiem domowym. Olejek, otrzymywany z drzewa eukaliptusowego, znany jest od dawna jako znakomity środek leczniczy, nietylko ludowy, lecz także często zapisywany przez lekarzy całego świata, przeciwko astmie (dychawicy), suchotom i innym chorobom płucnym, a także malarji. Ponadto okazało się, że już sama obecność tego drzewa oczyszcza powietrze, zwłaszcza w okolicach bagnistych, zimniczych; dlatego też hodują je często w domach i ogrodach, zwłaszcza w Australji.

Binz wykrył, że olejek eukalyptusowy działa silniej, niż chinina, nie szkodzi przytem wcale; Buchholz wykazał, że ma trzykroć silniejsze własności odkażające, niż karbol. Hennig zaleca olejek eukalyptusowy w następujących chorobach: Influenza (grypa), reumatyzm stawowy, połączony z gorączką i obrzękami, zawroty głowy, połączone z uczuciem pełności, silne bóle głowy, z uciskiem u nasady nosa, krwawa biegunka, ogólne osłabienie, zawroty, ćmienie w oczach, katary pęcherzowe z zatrzymaniem moczu, tryper z kurczowem zatrzymaniem moczu, białe upławy, dychawica sercowa, zimnica, w przypadkach, w których chinina nie pomogła.

Eukalyptus usuwa przytem niemiły zapach w ropieniach, rakach i t. p.

Niewidzialni zjadacze bakteryj. W świecie naukowym wielkie wrażenie wywarło odkrycie prof. D'Herelle, że w wydalinach czerwonkowych drobnoustroje utrzymują się tylko przez czas bardzo krótki i giną już po paru godzinach, pod wpływem czynników, dotychczas nieznanych, a które to czynniki, według zdania prof. D'Herelle, mają być jeszcze drobniejszymi bakterjami, niszczącymi w krótkim

czasie bakterje czerwonkowe. Co ciekawsze, przekonał się, że nawet miljardowy roztwór wyciągu z owych wydalin działa taksamo bakterjobójczo, jak i roztwory silniejsze, niszczy bowiem w krótkim czasie kultury czerwonkowe. Jeśli istotnie są to bakterje, jak przypuszcza odkrywca, to są one nawet pod najbardziej powiększającemi szkłami niewidzialne, a pomimo to tak energicznie działające.

Energiczne działanie ciał homeopatycznie rozcieńczonych. Kolisko, Krawkow i Junker dowiedli, że trucizny działają energicznie, nawet w tak wielkiem rozcieńczeniu, że na litr rozczynnika wypada zaledwie jeden molekuł trucizny. Okazało się przytem, że roztwory te działają wszystkie jednakowo, tracą więc w zupełności działanie swoiste. Krawkow przypuszcza, że działa tu już tylko energja elektryczna i inne formy energji, dotychczas nieznane, a wyłaniające się przez rozcieńczenie. Jest to jeszcze jeden dowód więcej, że homeopaci mają słuszność!

Intuicja i instynkt w leczeniu. Natura sama wskazuje niekiedy środki, jakich w danym przypadku, do wyleczenia, potrzebuje. Intuicję tego rodzaju posiadają w wysokim stopniu, dzieci, nie mówiąc już o zwierzętach, które w chorobie chowają się w najgłębsze kryjówki, bezwzględnie poszczą, a niektóre z nich, wiedzione instynktem, spożywają odpowiednie zioła lecznicze. Jakże często leczenie takie jest lepsze od naszego, które dotychczas polega najczęściej na zwalczaniu objawów chorobowych, np. na podawaniu środków przeciwko gorączce, która jest przecież potrzebną tak długo, jak długo trwa zanieczyszczenie organizmu, lub środków znieczulających, które porażają równocześnie samodzielnicze siły organizmu i w najlepszym razie, choroby krótkotrwałe zamieniają w przewlekłe; lub na sztucznem pobudzaniu apetytu i t. d.

Odpowiedzi Redakcji.

„Pomian“. Włosy wypadają z następujących przyczyn: Choroby skórne, ogólne osłabienie, niedokrewność, wysiłki umysłowe, życie niehigjeniczne, choroby gorączkowe, silne podwiązywanie włosów, twarde, uciskające kapelusze, zmartwienia, zatrucia lekarstwami, szkodliwe pomady i olejki. Należy więc przedewszystkiem usunąć przyczyny wypadania włosów, potem wzmocnić skórę czaszki, często szczotkując, masując roztworem alkoholu pół na pół z wodą, z dodatkiem szczypty rozmarynu i paru łyżek tartego chrzanu. Włosy wzmacnia także wywar korzeni łopucha i liści parzącej pokrzywy.

Sprawy zapalne organów kobiecych wymagają ścisłego rozpoznania.

„Astma“. Astma występuje samoistnie, lub w chorobach krtani, tchawicy, płuc, serca, żołądka, nosa, nadto z powodu przeziębienia, zatwardzenia, zmartwienia, nieumiarkowania w jedzeniu i piciu, zwłaszcza obfitych późnych wieczerzy. Leczenie wymaga przedewszystkiem usunięcia przyczyny. Z ziół polecamy następujące: Wywar 1 łyżeczki przetłuczonego siemienia lnianego, na kwaterkę wody, herbatka z podbiału, macierzanki, korzeni pokrzywy. W trudnem odpluwaniu: mech islandzki. W zaflegmieniu: sok ogórkowy, od pół łyżki do 1 filiżanki, parę razy dziennie; szałwia sproszkowana z jajem, goryczka (gencjana), józefek (hyzop). W długotrwałych katarach płucnych: krwawnik, anyż, koper, świetlik lekarski, ślaz. U nerwowych: kozłek, ślaz, rozmaryn. W chorobach żołądkowo-kiszkowych: centurja. Po przeziębieniu: bez, lipa. W krwioplučiu: skrzyp, rdest.

Zewnętrznie: smarować plecy terpentyną, zmieszaną pół na pół ze spirytusem: w ataku kąpać ręce i nogi w naparze gorczycy.

Drukarnia „Głosu Narodu“ w Krakowie, pod zarządem Romana Ferka.